

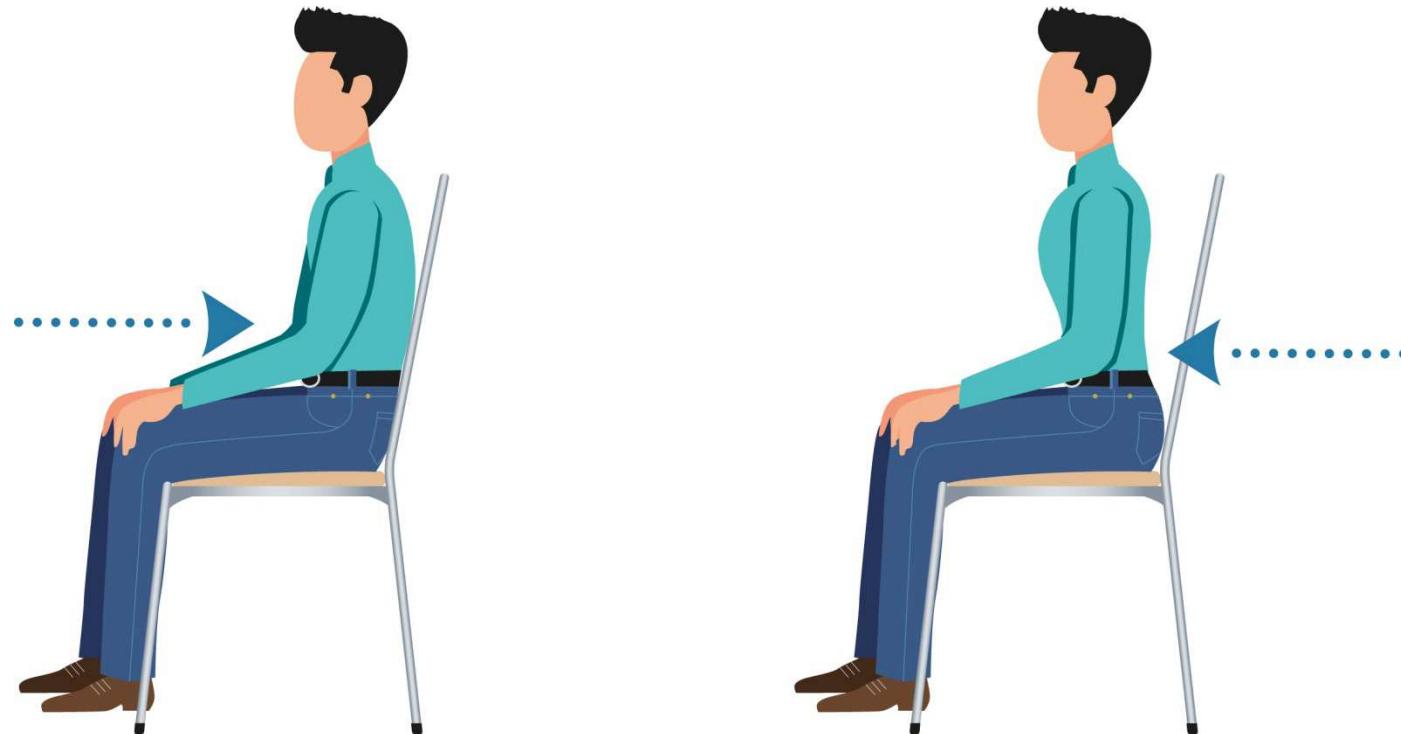


**LAVORA BENE**  
**VIVI | MEGLIO**



# ***Tutti in piedi!!***

*Provare ad eseguire tutti gli esercizi almeno una volta, secondo l'ordine e le modalità proposte, poi si potrà fare una scelta personale a seconda del beneficio apportato e del tempo a disposizione. Ad ogni modo è importante cercare di interrompere di tanto in tanto la posizione seduta, alzandosi in piedi e camminando.*



**Fellowes**  
WORK BETTER™

## ESERCIZIO 1

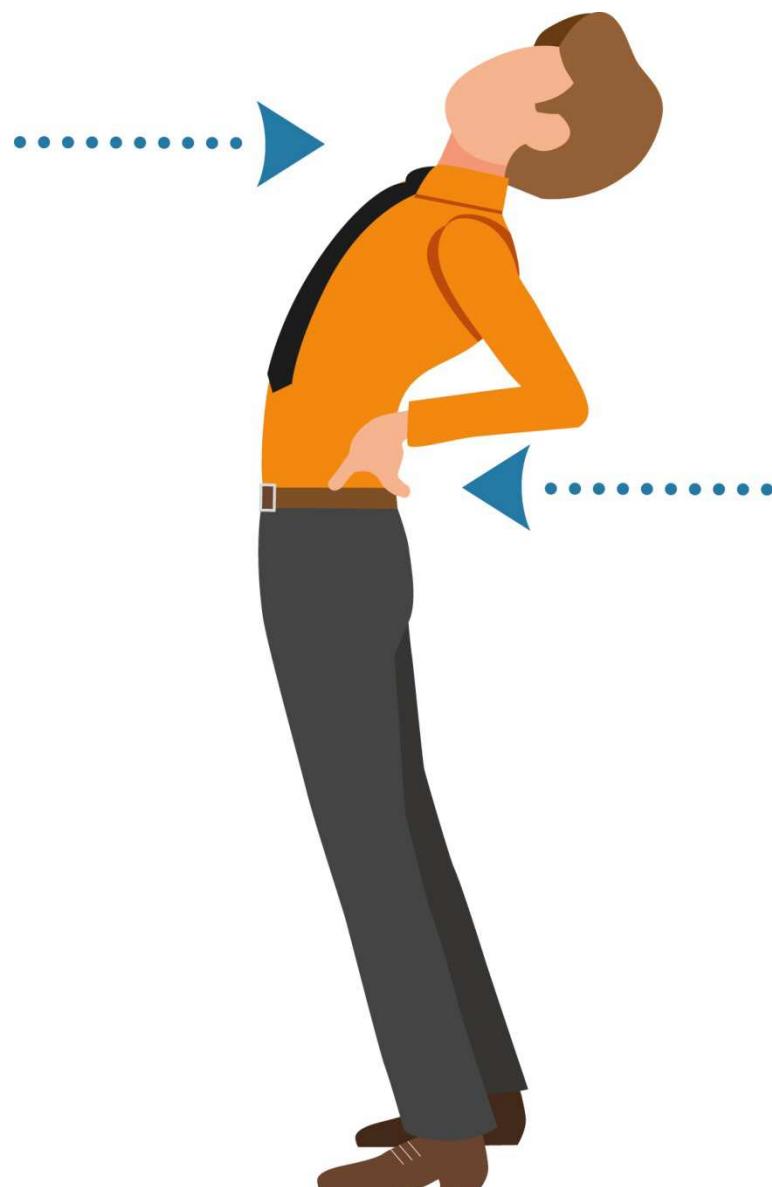
### FLESSO ESTENSIONI DELLA COLONNA

Posizione di partenza

Seduti sulla sedia da lavoro, nella posizione normalmente assunta.

Esercizio

Flettere al massimo la colonna portando il bacino all'indietro (retroversione), quindi stenderla portando il bacino in avanti (antiversione). Ripetere l'esercizio per 4-5 volte.



**Fellowes**

WORK BETTER™

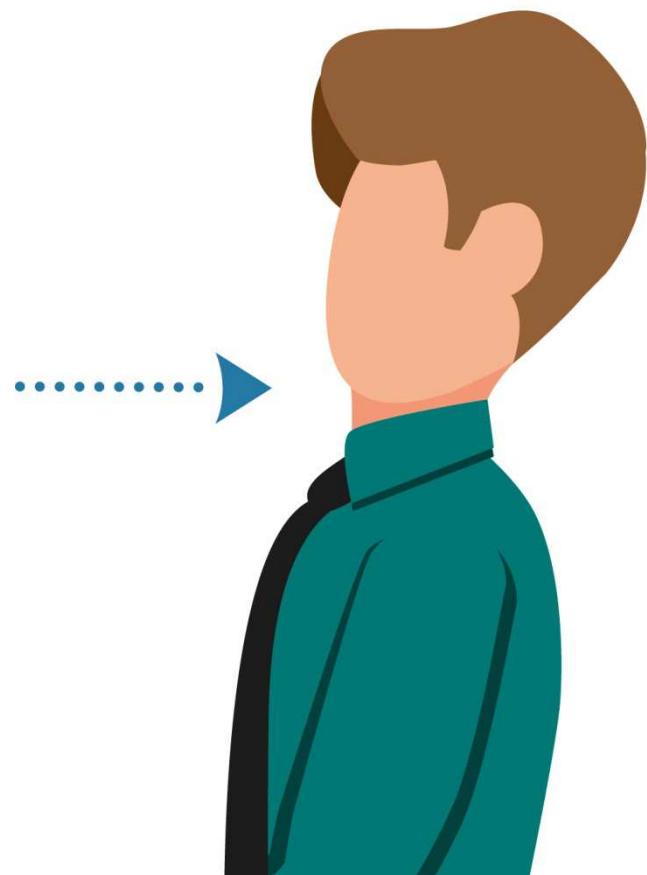
## ESTENSIONE GLOBALE DELLA COLONNA

### Posizione di partenza

In posizione eretta e con entrambe le mani appoggiate ai fianchi.

### Esercizio

Stendere la schiena leggermente all'indietro con lo sguardo rivolto verso il soffitto. Mantenere la posizione per un paio di respiri. Ripetere l'esercizio 2 volte.



## RETROPELUSIONE DEL MENTO

Posizione di partenza

Seduti, schiena dritta.

### Esercizio

Spingere il mento all'indietro. Guardare in avanti e tenere il busto in posizione neutra. Restare in posizione per 2-3 respiri. Ripetere l'esercizio 4-5 volte.

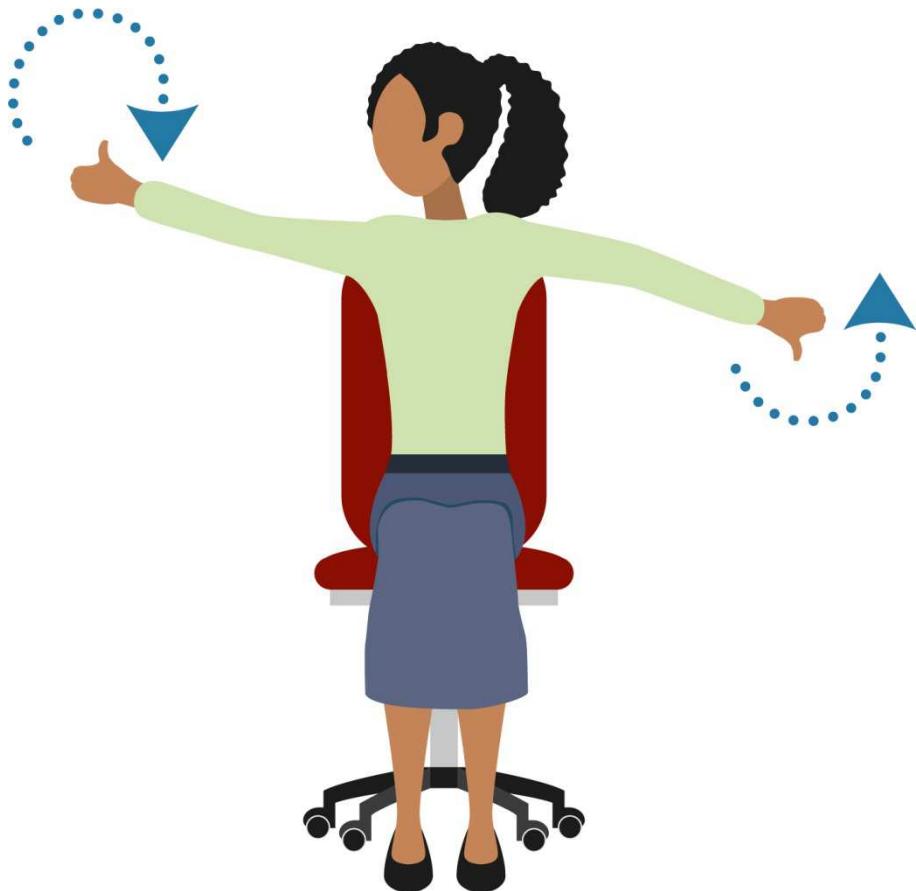


## ABDUZIONE-ESTENSIONE DELLE BRACCIA

Posizione di partenza  
Seduti, schiena dritta e braccia rilassate.

Esercizio  
Sollevare ed estendere entrambe le braccia e le mani in fuori. Spingere il petto in avanti. Mantenere la posizione per un paio di respiri, quindi rilassare le braccia. Ripetere l'esercizio per 4-5 volte.

## ROTAZIONE CERVICALE



Posizione di partenza

Seduti con la schiena dritta o in piedi in stazione eretta.

### Esercizio

Girare la testa alternando contemporaneamente la posizione del pollice. Prima di ogni cambiamento di direzione mantenere per qualche secondo la posizione. Ripetere l'esercizio 5-6 volte.



## ESTENSIONE DORSALE

### Posizione di partenza

Seduti con la schiena dritta, portare le mani dietro la nuca.

### Esercizio

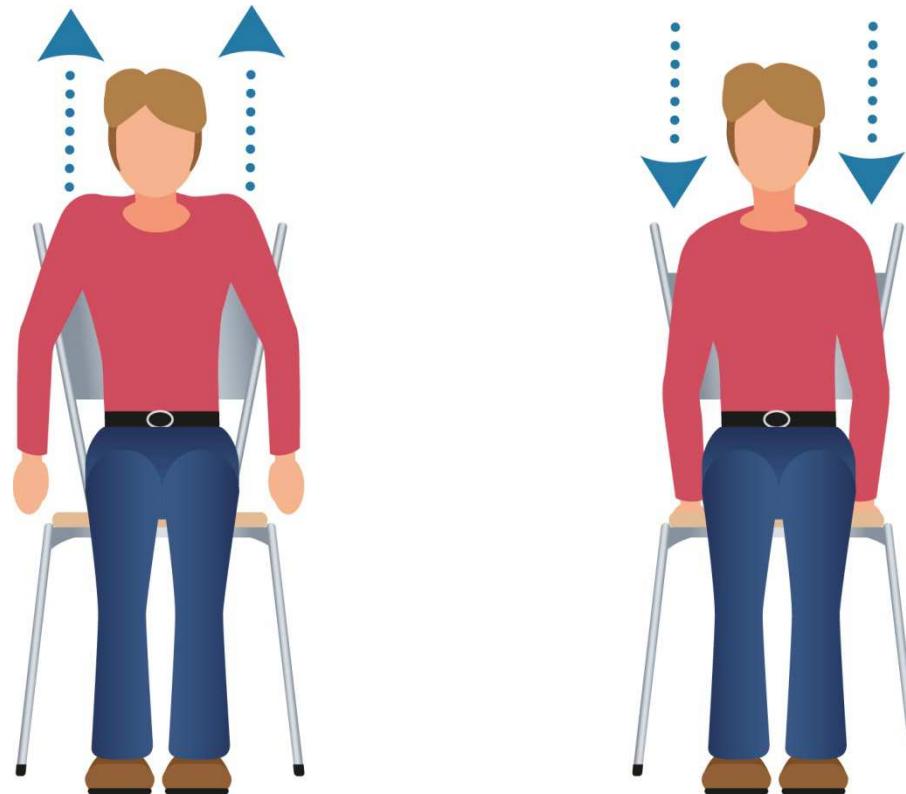
Spingere i gomiti verso l'alto tenendoli uniti durante l'esercizio. Rimanere nella posizione per qualche respiro. Ripetere l'esercizio per 4-5 volte.



## FLESSIONE TOTALE DELLA COLONNA

Posizione di partenza  
Seduti con la schiena dritta,  
braccia rilassate in avanti.

Esercizio  
Flettersi in avanti con il busto,  
lasciare cadere le braccia e la  
testa rilassate, cercando di  
toccare il pavimento con  
le mani. Mantenere la  
posizione per un paio di  
respiri. Ripetere l'esercizio 2  
volte.



## ELEVAZIONE – DEPRESSIONE DELLE SPALLE

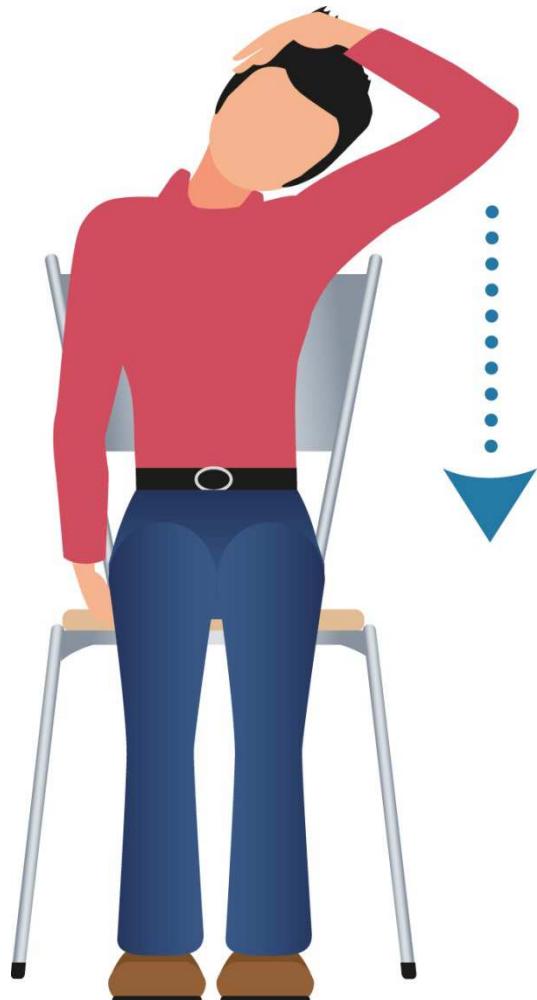
Posizione di partenza

Seduti con schiena dritta o in piedi in stazione eretta, braccia rilassate.

### Esercizio

Sollevare le spalle e restare così per qualche secondo. Rilassare in seguito le spalle. Ripetere l'esercizio 4-5 volte.





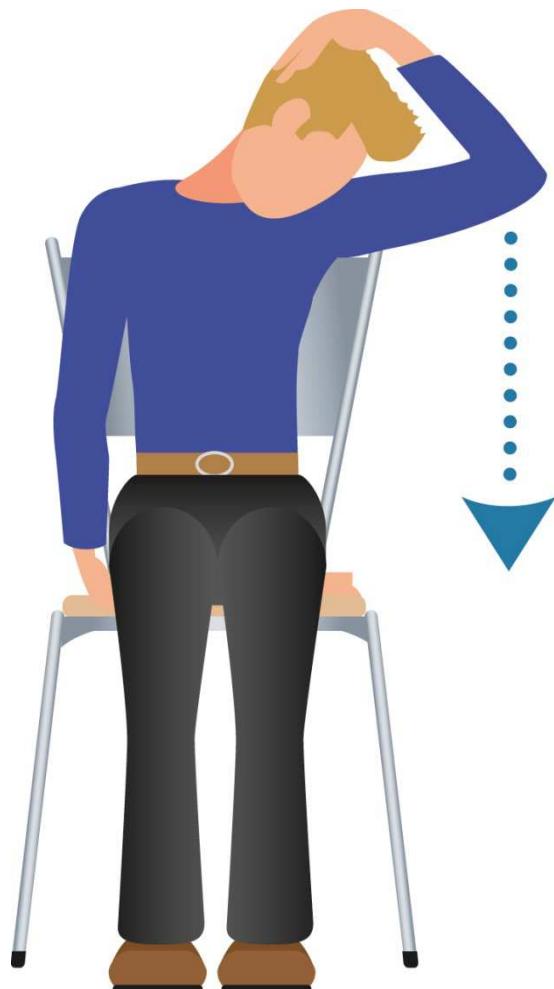
## MUSCOLI POSTERIORI SUB-OCCIPITALI

### Posizione di partenza

In posizione seduta o in piedi, mantenere il tronco eretto contro lo schienale o una parete.

### Esercizio

Appoggiare la mano sulla nuca, flettere il capo, lasciando cadere il gomito verso il pavimento: espirando lasciare che il peso del braccio aumenti leggermente la flessione. Proseguire respirando lentamente fino ad ottenere il massimo allungamento, che verrà mantenuto per un paio di respiri.



## TRAPEZIO

### Posizione di partenza

In posizione seduta o in piedi, mantenere il tronco eretto contro lo schienale o una parete.

### Esercizio

Porre la mano destra sotto la coscia destra, appoggiare il palmo della mano sinistra a livello dell'orecchio destro rilassando il gomito, quindi flettere il capo in asse (naso rivolto in avanti) e le spalle orizzontali: espirando lasciare che il peso del braccio aumenti dolcemente la flessione laterale. Proseguire respirando profondamente fino ad ottenere il massimo allungamento, che verrà mantenuto per alcuni respiri.



## MUSCOLI ANTERIORI DELLA SPALLA-PETTORALE

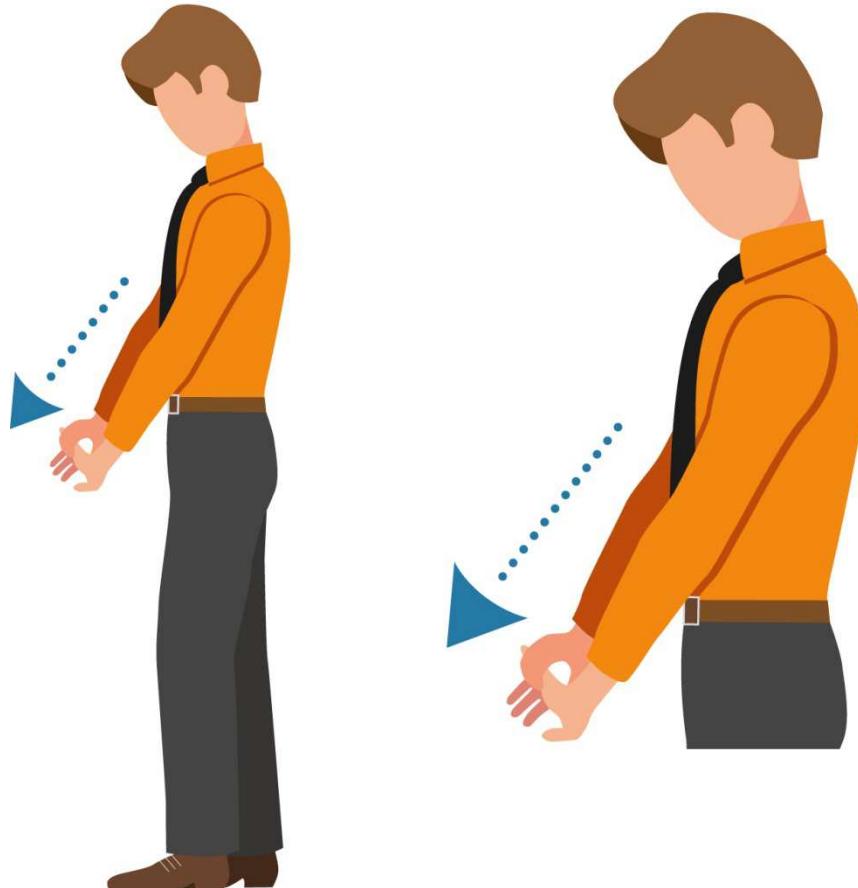
**Posizione di partenza**

In posizione eretta, di fronte ad un angolo.

### Esercizio

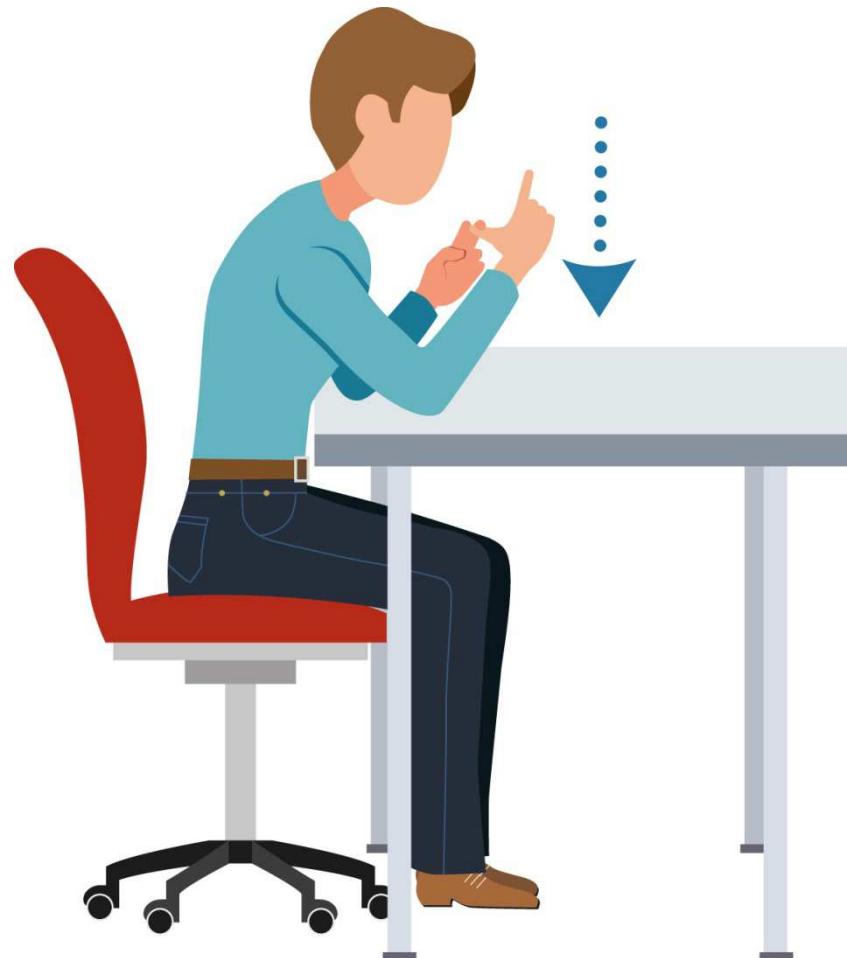
Appoggiare le mani sulle pareti con i polsi all'altezza delle spalle: espirando sbilanciarsi in avanti in modo che il peso del corpo stimoli l'allungamento muscolare.

Respirando profondamente  
mantenere la posizione per venti  
secondi tenendo il capo in asse e non  
cadendo in avanti con il bacino.



### FLESSORE DELLA MANO

In posizione seduta o in piedi, stendere il braccio sinistro e portare il palmo della mano in avanti. Porre la mano destra sotto la mano sinistra, appoggiando il pollice sul dorso della mano: espirando, esercitare una graduale pressione con il pollice aumentando l'estensione della mano. Mantenere rilassato il braccio sinistro e respirare profondamente più volte aumentando progressivamente l'estensione della mano.



### FLESSORE DEL POLLICE

In posizione seduta, appoggiare il gomito destro al tavolo, lasciando rilassata la mano, afferrare il pollice con la mano sinistra. Espirando, rilassare il braccio sinistro in modo che il suo peso aumenti gradualmente l'estensione del pollice. Mantenere la posizione fino ad ottenere il massimo allungamento. Ripetere dall'altro lato.



### ESTENSORE DELLE DITA

In posizione seduta sul bordo di una sedia, appoggiare il dorso del piede e le dita a terra sotto la sedia: espirando, spingere gradualmente il piede in avanti in modo da aumentare l'allungamento a livello della caviglia. Mantenere per alcuni respiri la massima posizione raggiunta. Ripetere dall'altro lato.



**Scopri altre informazioni e consigli utili  
su salute e benessere in ufficio sul sito:**

**[www.ergo.fellowes.com](http://www.ergo.fellowes.com)**

